

Inhalt

Einleitung	9
7.00 Uhr. Der Wecker klingelt, schon wieder Montag!	14
Warum manche Menschen morgens besser wach werden als andere ■ Wie Sie nach dem Aufstehen in Schwung kommen ■ Der Montags-Blues und was Sie dagegen tun können	
7.45 Uhr. Stau auf der Autobahn	24
Warum Pendeln krank macht ■ Ärger bringt überhaupt nichts, Abwechslung schon ■ Wie Sie entspannter im Büro ankommen	
8.27 Uhr. Das ist nicht mein Tag!	32
Warum gute Laune im Job so wichtig ist ■ Wie Hochstimmung wirkt ■ Wie Sie Ihre Motivation verbessern	
8.31 Uhr. Erst mal alles strukturieren!	44
Die wichtigsten Methoden für das Zeit- und Selbstmanagement ■ To-do-Listen und ihre Alternativen ■ Das Problem des Prokrastinierens ■ So stoppen Sie den E-Mail-Terror ■ Ein paar Tipps zur Büroorganisation	
9.00 Uhr. Klasse, Konferenz	66
Was in Meetings tatsächlich passiert ■ Was die Sitzordnung über die Kollegen verrät ■ So werden die täglichen Konferenzen besser (erträglich) ■ Tipps für produktive Videokonferenzen	
10.03 Uhr. Bei mir piept's wohl!	82
Wenn das Handy fünf Mal klingelt ■ Wie E-Mails wirken ■ Tipps für Telefonate mit schwierigen Leuten	

10.22 Uhr. Komm, oh schöpferischer Geist!	96
Schalten Sie ab, wenn Sie kreativer werden wollen ■ Was kreative Menschen auszeichnet ■ So sprudeln die Ideen	
11.05 Uhr. Autsch! Kopfschmerzalarm	108
Ursachen für plötzliche Kopfschmerzattacken ■ Zwölf Tipps, wie Sie Kopfschmerzen effektiv be- kämpfen	
11.11 Uhr. Oh, là, là!	116
Warum wir so gerne im Büro flirten ■ Büroaffären sind gefährlich ■ Wenn schon bezirzen, dann richtig ■ So reagieren Sie auf sexuelle Belästigung	
11.40 Uhr. Ups, das war jetzt irgendwie peinlich!	128
Zu viel Offenheit im Büro ist gefährlich ■ Peinliche Situationen kann jeder meistern ■ Wie Sie mit ver- balen Aussetzern und Cholerikern umgehen	
11.55 Uhr. Jetzt noch? Muss das sein?	136
Achtung: Gefälligkeitsfalle ■ Wie Sie lernen, Nein zu sagen	
12.15 Uhr. Mahlzeit!	146
Warum Sie rausgehen und richtig essen sollten ■ Warum Sie nie alleine Mittagspause machen sollten ■ Das Knigge-ABC für Geschäftsessen	
13.02 Uhr. Absturz ins Verdauungskoma	164
Nach dem Essen kommt die Müdigkeit – zwangs- läufig ■ Was beim Kurzschlaf passiert ■ Tipps für den Powernap	
13.20 Uhr. Teamrunde mit Kollege Kotzbrocken	174
Machen Sie den Selbsttest: Welche Typen nerven Sie? ■ Willkommen im Menschengarten ■ Eine Betriebs- anleitung für diverse Bürotypen	

13.59 Uhr. Überraschungsgast Chef	198
Über private Reservate und Sympathien ■ Was Räume über ihre Bewohner verraten ■ Warum Ordnung und Chaos sich nicht ausschließen müssen	
14.05 Uhr. Kennen Sie eigentlich mein Projekt?	212
Ein bisschen Show muss sein ■ So setzen Sie sich in Szene – ohne aufdringlich zu wirken ■ Mitarbeiter und Vorgesetzte – kann das gut gehen? ■ So dressieren Sie Ihren Boss ■ Cheftypen – und wie man sie zähmt ■ Ein Gespräch über Machtspiele	
14.30 Uhr. Kundentermin. Diesmal muss der Deal klappen!	240
Wir verhandeln im Grunde ständig ■ Kennen Sie die Harvard-Methode? ■ Wie leicht wir zu manipulieren sind ■ Pragmatische Ratschläge für besseres Verhandeln ■ Zwölf Übungen für mehr Geld	
15.00 Uhr. Ich brauch 'ne Pause!	258
Warum regelmäßige Auszeiten so wichtig sind ■ Eine kompakte Abhandlung über Stress ■ Burnout versus Boreout	
15.17 Uhr. Danke, es reicht!	274
Kritik will gelernt sein ■ Wie Sie sagen, was Sie nervt, ohne zu nerven ■ Wie man einem Kollegen sagt, dass er übel riecht	
15.48 Uhr. Haste schon gehört ...?	290
Warum Klatsch eine gute Sache ist ■ Warum Tratschmäuler keine gute Sache sind ■ Wie Sie mit Gerüchten und Intrigen umgehen sollten ■ Bei Mobbing hört der Spaß auf	
16.00 Uhr. Sehr verehrte Damen und Herren	306
Das ABC der (Powerpoint-)Präsentation ■ Die Macht der Stimme ■ Wie man eine Stegreifrede hält	

17.06 Uhr. Darf ich kurz helfen?	326
Warum sich gute Taten auszahlen ■ Eine Gebrauchsanweisung zum Netzwerken ■ Die hohe Kunst des Smalltalks	
18.00 Uhr. Feierabend!	342
Tipps fürs Feiern im Büro ■ Die sieben wichtigsten Fragen für eine Büoparty	
22.00 Uhr. Morgen ist auch noch ein Tag	352
Warum regelmäßiger Schlaf so gesund ist ■ Na dann, gute Nacht	
Epilog	362
Stichwortverzeichnis	363